

Чай из мяты



На 100 грамм:
Калорийность: **5.73 ккал.**
Белки: **0.33 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **0.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-myaty/>

Ингредиенты:

- 1 ч. л. сухих листьев мяты
- мед по вкусу

Приготовление:

Мяту залейте кипятком. Дайте настояться минут 10, процедите, добавьте меда и выпейте. Кстати, не забывайте, что в очень горячую воду мед лучше не бросать, поскольку в кипятке он теряет свои лечебные свойства.